



2018

11月号



冷えが  
気になる方に

健康に役に立つ情報を毎月お届け



健康ニュース 11月号 vol. 147

自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ

セルフメディケーションとは、日々の健康管理をしっかり行い、自らを疾病から遠ざけようとする事です。それを実践するための5つの方法(食養・内服・あん摩・運動・呼吸法)を体系化した「漢方自然療法」をご紹介しますとともに、わたしたちの健康について一緒に考えていきたいと思っています。



携帯でアクセス!  
QRコード

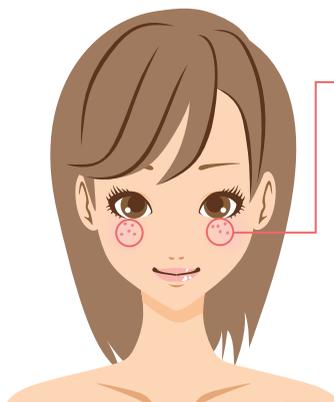
発行 株式会社アニメイト

## 美女のカルテ

顔をチェックすれば、体の不調がわかったり、隠れた不調を自分でチェックすることができます...実はこれ、からだの内側からの大事な「注意信号」なのです。

今日から試してみましょう。

### 目の下 vs 腎臓



#### 眼睛下方

目の下の部分と腎臓の間には直接的な関係があり、腫れぼったい目の下の袋のようなものが現れると、むくみやすく、腎臓に負担をかけています。

水分を多めにとり、野菜を中心に。アルカリ性の飲み物をコントロールするようにしましょう。鍋料理もおすすめです。また、ジンジャーティー、ショウガを入れた料理なども。



本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

健康ニュースvol.147 発行 株式会社アニメイト 東京都江東区豊戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP: <http://st-animat.jp>

漢方 アニメイト 検索

# 冷えが 気になる方に

## からだの声を聞いてみましょう ～東洋医学とダイエット～

ダイエットの目的は、『やせること』だけがクローズアップされますが、東洋医学でいうダイエットは、『太りにくい体質をつくること』になるでしょう。

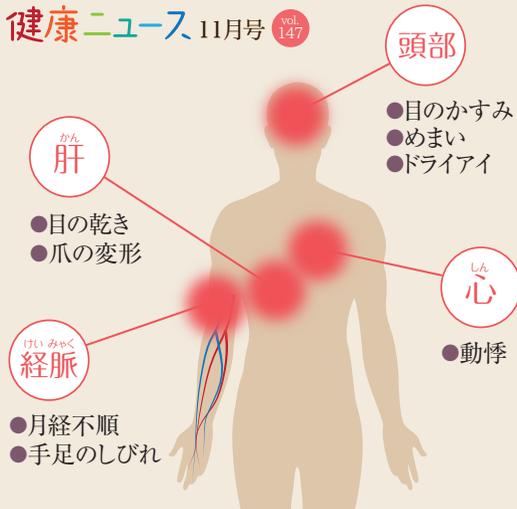
体重を気にしがちですが、体調や体脂肪率を。摂取カロリーだけでなく栄養バランスを。また、1週間でマイナス何キロ、何センチ、というように短期間で劇的な変化を求めがちですが、急激な変化は弊害もあるものです。多少変化がゆるやかであっても確実に、健康を重視してみませんか。気・血・水の3つのバランスを整えて、健康的なからだ作りを目指しましょう。



冷たくなって冷えている部分だけを温めても、一時的なものとなり、冷えの改善にはつながらないものです。納豆、玉ねぎ、ニラなどで、血をからだの末端まで行き渡らせてめぐりを良くし、小豆、リンゴ、大根などで水が滞らないように、また香辛料でからだを活性化し、温かい食べ物でからだを温めるようにしてみましょう。

全身が冷える、または体温はむしろ高いのに手足や腰まわりなど、特定の場所だけが冷たい場合は冷え性かもしれません。

東洋医学では、冷えの主な原因は、血の不足と水の停滞からと考えられています。血が十分に巡っていない、または滞っている部分や、水が停滞している部分は、どんどん冷えてくるものです。特に、下半身には水が溜まりやすいので、足先などの冷えを感じることもあるかもしれません。



頭部

- 目のかすみ
- めまい
- ドライアイ

肝

- 目の乾き
- 爪の変形

心

- 動悸

経脈

- 月経不順
- 手足のしびれ

血の不足や機能低下がありそうです

からだにあらわれる症状

# 東洋医学

第11回

## 「血」の不調と「水」の不調

### 「血虚」

「血」の不足や、機能低下により起こってくるものが、「血虚」です。血液をつくる作用が低下すれば、栄養やうるおいが失われて、肌や髪、目や筋肉などに異常がでてくるでしょう。

### 「血瘀」

「血」の巡りが悪くなり、停滞する状態が「血瘀」です。「血」の巡りをコントロールする「肝」と、全身におくる「心」の異常です。

### 舌にあらわれる症状

肝と心に機能低下がありそうです



●舌下静脈



●口唇や舌が紫黒色になったり、黒い斑点が見える

### 「血熱」

「血」の中に熱が溜まっている状態が「血熱」です。「血」が通る経絡・臓腑は熱により傷つき消耗します。

### 血の通り道にあらわれる症状

血のめぐりに機能低下がありそうです



●鼻血が出やすい  
●出血がある

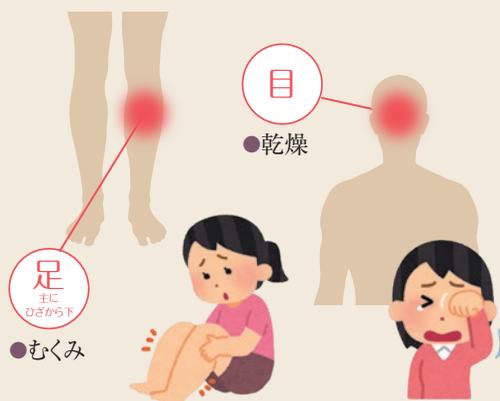
原因のよくわからない不調に悩まされる時、東洋医学は強い味方です。ここでは東洋医学の基本的な考え方を抑えて、健康について理解を深めていきます。

### 「水毒」

体液が必要以上に溜まって悪さをするのを「水毒」といいます。代謝活動に影響を及ぼします。

### からだにあらわれる症状

体内での水の代謝乱れと、機能低下がありそうです



目

- 乾燥

足

主にむくみ

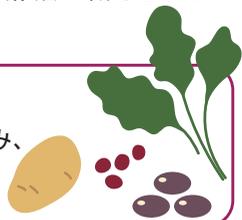


# 11月は腎系の月

陰陽五行学説によれば、腎は“水”の性質をもつとされ、私たちの五臓六腑は腎の働きによって潤いを保ち、正常な働きを維持しています。体全体が細かな部品によって連結される機械だとすれば、腎は潤滑油の働きをしているとすることができます。

## 腎系に良い食材

赤小豆、長いも、山芋、黒大豆、くるみ、れんこん、ごぼう、じゃがいも、ほうれん草など

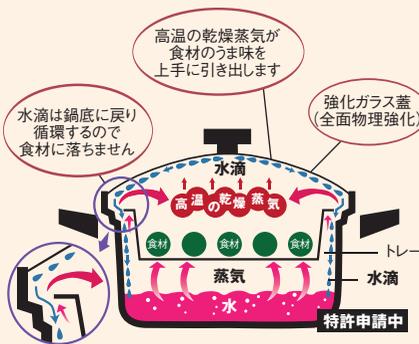


## 11月のラッキーカラー：黒

黒は白と同じく他の色を引き立てる効果がありますので、他の色の持ち運気を引き締めます。

## 不思議な蒸気鍋のお話

電磁波が気になる電子レンジはもう使いません！



- 鍋の底に入れた水が沸騰して発生した蒸気がトレーを加熱して、さらにトレーと鍋本体の間から蒸気が上昇します。
- 蒸気は温度が高くなるほど乾燥し、100℃以上にもなり、この高温乾燥蒸気を利用して調理をします。
- この高温乾燥蒸気は上昇してガラス蓋にあたり、冷やされて水滴となります。この水滴はガラス表面を伝って鍋底に戻り循環します。そのため、食材に水滴が落ちないのでべたつかず、スピーディに、しかも栄養素を逃さず、食材の旨味を上手に引き出す調理が可能です。

■ふしぎな蒸気鍋 本体価格 43,800円(税別)

### 商品仕様

材料の種類  
 本体：ステンレスクラッド鍋  
 ステンレス  
 (クローム18%、ニッケル10%)  
 軟鍋  
 ステンレス  
 (クローム18%、ニッケル10%)  
 (底の厚さ：1.0mm)

寸法：26.5cm  
 満水容量：3.2リットル



## 目的別薬膳

健康長寿



薬膳アドバイザー  
 呉犬ともみ

### 11月のレシピ

色々な種類の季節の野菜を入れるのがポイント。彩り良く使うと見た目にも食欲がでます。ヘルシーピザは生地から作るの、一層おいしく楽しめます。



## 野菜たっぷりパスタ



### つくしかた

- 野菜はせん切りしておきます。
- 不思議な蒸気鍋でたっぷりお湯を沸かし湯量の1%程度の塩を加えます。
- 浅トレーに材料とパスタソースをならして入れ、準備しておきます。
- 本体の沸騰したお湯の中にパスタを入れて茹で時間にタイマーを12分セットします。
- パスタの茹で時間が残り6分になったら、湯量を水位線になるよう調整して、上に③のトレーをセットし加熱します。
- 時間がたったらパスタを取り出し、トレーのソースを塩、こしょうで味を調整して野菜と混ぜ合わせます。

材料(2人前)

- ・パスタ.....150g
- ・塩...茹でるお湯の1%
- ・野菜.....適量
- ・ベーコン.....適量
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・にんじん.....1/2本
- ・ピーマン.....1個
- ・パスタソース...2人分
- ・塩、こしょう.....適量



## ヘルシーピザ



### つくしかた

- 【生地作り】生地の材料Aをフードプロセッサーにいれて上部の穴から少しずつめるま湯を入れて回します。
- 生地がまとまったらビニール袋にオリーブオイルを少量入れてから生地を入れ、空気を入れて膨らませた状態で袋の口を閉じます。別途用意したぬるま湯に浸けて、約20分ほど発酵させます。
- 【ソース作り】Bの材料をフードプロセッサーに入れてペースト状になるまで回します。
- 生地が発酵したらヘルシープレートいっぱいに生地をのぼして、その上にソースを塗り、Cの具材をカットしてトッピングします。
- 蓋をして190度で20分焼きます。最後は強火にして1分ほど焦げ目をつけて完成です。

材料(5~6人前)

・強力粉.....1C	A	
・薄力粉.....1C		
・ドライイースト...10g		
・塩.....ひとつまみ		
・ぬるま湯.....140cc		
・オリーブ油.....少々		
・玉ねぎ.....1個		
・ニンニク.....1片		B
・ケチャップ.....100cc		
・みりん.....100cc		
・たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコン、粒コーン、チーズ等お好みで	C	

食事による栄養バランスの調整がなにより大事ですが、全てを完璧にコントロールするのは難しいもの。そんな時は漢方の栄養食を試してみてもいいかがでしょうか。

※「漢方の栄養食」：(株)アノイトが提案する栄養食をサポートする食品の呼称。

スーパーST開発者

## 林進徳先生のご紹介

(後編)



made in JAPAN

誕生した「スーパーST」は、まず、林

先生が来日後に親交を深めた日本の医師たちに取り上げられ、短期間で多くの体験例が集録されました。

林先生が予想した通りの体験例は、マスコミや著書に紹介され、多くのご愛用者の誕生につながりました。

著書に紹介された林先生の言葉、「漢方の健康の基本は、体に良いものを取り入れる前に、まず体の中をキレイにすること」という考えが、そのまま「スーパーST」の期待される効果となつています。初めて飲んだ方が「便秘

ではありませんが、飲み始めたら排便が多くなったので驚いています」の言葉は、漢方の健康の基本が「スーパーST」の最初の体験に結びついていることがわかります。



中医118代 林進徳先生

※著書「更年期の症状ズバリ解決」  
「慢性症状ズバリ解決」

1日4～6粒を目安に、水またはお湯と一緒に飲みください。食生活は主食・

主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。 各¥12,000(税別)

天然植物の栄養食

## 蘇せいシリーズ

健康の維持にお役立てください。



疲れが  
気になる方に

疲れ目の  
方に

動悸・めまいが  
気になる方に

便秘・下痢が  
気になる方に

息切れが  
気になる方に

むくみが  
気になる方に

元気を取り  
戻したい方に

冷えが  
気になる方に

肌荒れが  
気になる方に

頑固な便秘が  
気になる方に

## わたしの体験談

### 何歳になっても

60代/女性

2年前から体に異変があり、鼻から下の筋肉がすぐに硬直してしまい、思うようにしゃべれなくなったので、人に会うのが嫌になり、家に閉じこもる生活をしています。

健康食品の店に勤めているため、それなりの知識があると思いますが、良い方法が何もみつけれず途方に控えて

いた頃、友人が「スーパー ST」をすすめてくれました。それから「スーパー ST」を飲み始めました。

15～16年前ごろから甲状腺がはれ、のど、首の周りが痛く大学病院での検査、通院を続けたものの、一向に良くならず、おまけに精神安定剤まで服用するよう言われました。

安定剤の服用を続けているうち、もの忘れがひどくなり、それは薬のせいだと思い、自分の判断で中断しました。

「スーパー ST」を飲み始めると排便の回数が増え、2～3ヶ月経つと体が軽くなり、のど、首の痛みが薄らいできて、“良くなる予感”を感じました。

今では「スーパー ST」を欠かさず飲み続けています。2年前のようにしゃべるのもほとんど苦にならなくなりました。

本当に感謝しています。60歳を過ぎた体ですが、やっぱり健康でいたいのです。



発売から23年目!

30万本の実績

## 漢方由来の植物性健康食品

# スーパー ST

SUPER ST

知らず知らずのうちに  
身体の不調を覚える方のために。  
東洋伝承医学の粋を極めた  
スーパーSTが、あなたの健康を  
サポートします。

この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢による諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



made in JAPAN

【原料植物】



ジシバリ



ノミノフスマ



センタンクサ



月下美人



ミカンの種

## スーパー ST

¥18,000(税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)

■1日に6～8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒に召し上がりください。

食生活は 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。